

Wasserspringen: Die Basis legen

Mit diesen Übungen wird die Basis für das Wasserspringen gelegt. Dabei sollen verschiedene Arten von Absprüngen und das Eintauchen ins Wasser trainiert werden.

Eine ideale Wasserspring-Lektion baut sich in drei Modulen auf: Aufwärmen/Trockenübungen, «Basics» und Sprünge. Die folgenden Übungen konzentrieren sich auf den zweiten Teil.



→ Basics (Absprung/Eintauchen)

Hilfsmittel

→ Didaktische/Methodische Hinweise

→ Körper- und Handstellungen

→ Auditive und visuelle Hilfestellung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO